



LE GUIDE SPÉCIAL KIDS

LES SUPERS POUVOIRS DE TON HUILE ESSENTIELLE

C'est parti !

Clique !

AVERTISSEMENT - Les informations relatives aux huiles essentielles contenues dans ce livret, constituent une synthèse non exhaustive d'informations tirées d'ouvrages de référence en aromathérapie ainsi que de nos expériences personnelles. Ces informations sont données à titre

indicatif et ne sauraient en aucun cas constituer ou se substituer à une ordonnance thérapeutique ou médicale. Olfë décline par conséquent toute responsabilité quant à toutes formes d'utilisation des huiles essentielles présentes sur ce livret. Pour tout usage des huiles essentielles dans un

but thérapeutique, nous vous suggérons de vous adresser à un professionnel de la santé.

De manière générale et sauf avis d'un professionnel, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

**AVEC TOUT PLEIN D'AMOUR, OLFË A CRÉÉ
CE PDF INTERACTIF JUSTE POUR TOI.**

**Tu pourras facilement naviguer grâce aux boutons
à cliquer pour aller à la page que tu souhaites.**

Si tu n'es pas à l'aise avec le côté interactif, pas de soucis :
les pages sont numérotées !



**COMME UNE POTION MAGIQUE,
LES HUILES ESSENTIELLES VONT TE
DONNER PLEINS DE SUPERS POUVOIRS !
MAIS LESQUELS ?
À TOI DE LE DÉCOUVRIR SELON
COMMENT TU TE SENS EN CE MOMENT !**

- ➔ Dans le sommaire, lis bien chaque thème.
- ➔ Dans ces thèmes, il y en a un qui correspond **aux émotions que tu ressens en ce moment.** Tu peux alors cliquer sur le smiley 😊 et tu découvriras l'huile qui te donnera des Supers Pouvoirs !
- ➔ Si en lisant ta fiche, tu t'aperçois que ce n'est pas vraiment ce que tu ressens, tu peux revenir au sommaire grâce au bouton en bas à gauche. Ou sinon, tu peux directement regarder les autres thèmes en cliquant sur les smileys de couleur en haut de la page !

C'est parti !

Clique !



J'AI BESOIN...

← **Clique !**

P4

😊 **DE CALME...**

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS DÉTENDU(E)

P5

😊 **DE CONFIANCE :-)**

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS SÛR(E) DE MOI

P6

😊 **D'ÉQUILIBRE !**

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS À MA PLACE

P7

😊 **DE PROTECTION**

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS RASSURÉ(E)

P8

😊 **D'AMOUR <3**

J'AI BESOIN DE ME SENTIR MÉGA CHOUCOUTÉ(E)

CLIQUE ICI POUR VOIR LE MODE D'EMPLOI DE TON BIJOU OLFË



J'AI BESOIN DE CALME

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS DÉTENDU(E)

- ✓ Je me sens énervé(e), stressé(e), angoissé(e)
- ✓ Je sens que mon corps est tendu, j'ai mal dans mes muscles
- ✓ J'ai du mal à aller me coucher et m'endormir
- ✓ Je fais souvent des cauchemars

IL TE FAUT LES SUPERS POUVOIRS DE...



- ✓ Elle apaise ta tête et ton corps
- ✓ Elle t'aide à trouver le sommeil et passer une super nuit
- ✓ Elle calme tes émotions trop fortes et tes peurs

LE
SUPER
TRUC
BONUS

SI SOUDAINEMENT TU AS PEUR OU QUE TU TOMBES ET QUE TU T'ES FAIT VRAIMENT MAL, OUILLE.. RESPIRE PLUSIEURS FOIS TON OLFË. LA LAVANDE VA T'AIDER À FAIRE PASSER TA PEUR, TA DOULEUR ET À CALMER LE CHOC !



J'AI BESOIN DE CONFIANCE

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS SÛR(E) DE MOI

- ✓ J'ai du mal à parler en public, devant ma classe
- ✓ Je stresse et je perds mes moyens à chaque fois que j'ai des contrôles ou des compétitions
- ✓ Je n'arrive pas à me concentrer et à retenir mes leçons
- ✓ Je me sens nul(le)

IL TE FAUT LES SUPERS POUVOIRS DU...



- ✓ Il t'apporte confiance et courage à toute épreuve
- ✓ Il t'aide à dépasser tes limites et à croire en toi
- ✓ Il renforce tes capacités de concentration et de mémorisation

LE
SUPER
TRUC
BONUS

POUR TE SENTIR ENCORE PLUS FORT ET COURAGEUX, PENSE AUX GRANDS GUERRIERS : JULES CÉSAR N'AVAIT PAS SON OLFË POUR PARTIR AU COMBAT MAIS IL PORTAIT UNE COURONNE DE LAURIER, C'EST FOU NON ?!



J'AI BESOIN

D'ÉQUILIBRE

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS À MA PLACE

- ✓ Mes parents se séparent, je déménage, je vais avoir un petit frère... : il y a des grands changements dans ma vie et je me sens perdu(e), triste
- ✓ Je me sens mal dans mon corps
- ✓ Je me dispute souvent avec mes copains/copines
- ✓ Je me sens coupable quelques fois

IL TE FAUT LES SUPERS POUVOIRS DE...



- ✓ Elle t'aide à trouver ta place, à te sentir bien dans tes baskets
- ✓ Elle te permet de mieux dompter tes émotions
- ✓ Elle te gardera dans un état de joie et de bonne humeur

LE
SUPER
TRUC
BONUS

SI TU AS LE MAL DES TRANSPORTS, TU PEUX EMPORTER TON OLFË À LA MENTHE BERGAMOTE AVEC TOI !

PLUS JAMAIS TU NE VOMIRAS !



J'AI BESOIN

DE PROTECTION

J'AI BESOIN DE ME SENTIR PLUS RASSURÉ(E)

- ✓ Je me sens fragile, vulnérable
- ✓ Je suis super sensible et je me sens vite blessé(e)
- ✓ J'ai souvent peur et j'ai du mal à voir les choses de façon positive
- ✓ J'aimerais me sentir protégé(e), rassuré(e), à l'abri

IL TE FAUT LES SUPERS POUVOIRS DU...



- ✓ Il te transmet la force et la protection de ces grands arbres, rassurants et indestructibles
- ✓ Il t'apporte optimisme, énergie et confiance en toi et en la vie
- ✓ Il t'aide à mieux gérer ton hyper-sensibilité

LE
SUPER
TRUC
BONUS

POUR TE SENTIR « FORT COMME UN ARBRE » :
DEBOUT, LES YEUX FERMÉS, IMAGINE TES JAMBES
COMME LE TRONC DE CE SAPIN, VISUALISE TES
PIEDS COMME DES RACINES QUI PLONGENT DANS LA TERRE
ET TA TÊTE COMME SES BRANCHES QUE LE VENT NE PEUT
ROMPRE. TU PEUX FAIRE CET EXERCICE À CHAQUE FOIS
QUE TU EN RESSENS LE BESOIN.



J'AI BESOIN

D'AMOUR

J'AI BESOIN DE ME SENTIR SUPER CHOUCHOUTÉ(E)

- ✓ Je me sens triste, seul(e)
- ✓ J'ai le sentiment qu'un truc me manque mais je ne sais pas quoi...
- ✓ J'ai l'impression que personne ne m'aime et ça m'angoisse
- ✓ J'aimerais retrouver ma joie de vivre

IL TE FAUT LES SUPERS POUVOIRS DE...



- ✓ Elle t'apporte beaucoup de réconfort et de douceur
- ✓ Elle va te faire rire et sourire dès que tu vas la sentir
- ✓ Elle va t'aider à trouver tes mots pour exprimer tes émotions

LE
SUPER
TRUC
BONUS

SI TU PORTES UN APPAREIL DENTAIRE ET QUE TON ORTHODONTISTE T'INTERDIT DE MANGER DES BONBONS, TU PEUX SENTIR TON OLFË À CHAQUE FOIS QUE TU AS ENVIE D'UNE SUCRERIE ! TU VERRAS IL A L'ODEUR D'UN BONBON ACIDULÉ, HUMM !



1

Super simple ! Pose ton bijou Olfë dans son coffret, sur sa chiffonnette.

2

Verse sur le motif gravé dans le bois une à deux gouttes de ton huile essentielle du moment.
Laisse ton bijou imprégner l'huile.

3

Si tu es super pressé(e), utilise la chiffonnette pour essuyer le surplus de ton huile. C'est prêt !

SACHE QUE DANS LA VIE,
TOUT PASSE. MAIS AVEC OLFË,
ÇA PASSE CRÈME !! ;-)

Le savais-tu ?



olfë.com



- Tu peux changer ton Trip (l'habillage coloré en perles de verre), ton bois, ta chaîne, commander une nouvelle huile...
À découvrir sur la boutique !
- Comme tu es super sympa, parle-en à tes copains & copines. Eux aussi ont peut-être envie d'avoir des Supers Pouvoirs, comme une vrai équipe de Super Héros !

Mai 2021 - Bibliographie :

Pierre Franchomme, Daniel Pénéol « *L'aromathérapie exactement* » Editions Roger Jollois 2001.

Dominique Baudoux « *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française* » Editions Inspir 2010.

Michel Turbide « *L'aromathérapie selon votre caractère* » Edition santé-arôme 2011.

Gérard Claeys « *Les huiles essentielles* » Auto-édition.

Lydia Bosson & Guénolette Dietz « *L'aromathérapie énergétique, Guérir avec l'âme des plantes* » Editions Amyris 2004.

Gilles Gras « *Parfums sacrés* » Editions Book of Dante 2016.

Annick Le Guéer « *Les pouvoirs de l'odeur* » Editions Odile Jacob 1998.

Crédits photos & illustrations : Coolvector, Freepik, Pch. Vector.

Rédaction : Karine Garcia. **Création graphique :** Patricia Garcia.

-
Pas à pas, agissons au quotidien pour préserver notre environnement.
N'imprime ce e-book que si nécessaire.